

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Протокол от 15.09.2021 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО
«Дворец спорта «Олимп»
_____ Д.П.Цетва
Приказ от 20.09.2021 г. № 61

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Развитие координационных способностей»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст учащихся: 6-10 лет

Срок обучения: 1 год

Объем обучения: 30 часов

Составители программы:

Захаров Михаил Викторович - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

Сорокина Надежда Александровна – инструктор-методист МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

г. Йошкар-Ола
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
<i>Нормативно-правовая база</i>	3
<i>Направленность и уровень Программы</i>	3
<i>Актуальность Программы</i>	3
<i>Новизна и отличительные особенности Программы</i>	4
<i>Адресат Программы</i>	4
<i>Формы реализации Программы</i>	4
<i>Срок реализации Программы</i>	5
<i>Режим занятий</i>	5
1.2. Цели и задачи Программы	5
1.3. Объем Программы	6
1.4. Планируемые результаты	6
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	6
2.1. Учебный план	6
2.2. Содержание Программы	7
2.3. Календарный учебный график	15
2.4. Условия реализации Программы	15
2.5. Система контроля оценочные материалы	15
2.6. Методические материалы	16
2.7. Используемая литература	17
Приложение	18

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развитие координационных способностей» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы» (далее - Учреждение);
- Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУДО «Дворец спорта «Олимп».

Направленность и уровень Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Обучение позволяет наиболее полно использовать подвижные игры и общефизические упражнения для развития координационных способностей у младших школьников.

Программа направлена на организацию занятости учащихся, формирование общей культуры, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья.

Уровень освоения содержания Программы – ознакомительный.

Актуальность Программы

Актуальность Программы состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга учащихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности.

Яркой особенностью современного образа жизни является снижение двигательной активности, уменьшение мышечных затрат и физических нагрузок, при этом нервно-психические перегрузки только увеличиваются вместе с ритмом нашей жизни.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции организма и умение управлять своими движениями. Помимо физических качеств, в школьном возрасте не менее важно совершенствование координационных способностей детей и подростков.

Значимость развития координационных способностей объясняется следующими основными причинами:

1. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Сформированные координационные способности - необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих

операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Новизна и отличительные особенности Программы

Программа является экспериментальной. Она впервые вводится в образовательный процесс учреждения и требует апробации содержания и технологий. Программа создана для обеспечения занимательного досуга младших школьников в группах продленного дня общеобразовательных школ.

Отличительной особенностью Программы является широкое применение игровых технологий. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. Подвижные игры восполняют недостаток движения, помогают бороться с монотонностью, возникающей в учебном процессе.

Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорнодвигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма.

Подвижные игры – это коллективный вид деятельности, поэтому они учат сплоченности, взаимовыручке. В игровую деятельность, как правило, включено большое количество играющих, что включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создает благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Адресат Программы

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста, посещающих группы продленного дня в общеобразовательных учреждениях, в возрасте от 6 до 10 лет.

Принцип набора в группу свободный. Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний, а также к уровню развития ребенка.

Количество учащихся в группе до 25 человек.

Формы реализации Программы

Форма обучения по Программе – очная.

Предусмотрены преимущественно практические занятия.

Формы проведения учебных занятий подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей, целей и задач Программы.

Формы проведения занятий:

- практические занятия,
- подвижные игры,
- эстафеты.

Организационные формы обучения:

- групповая работа в разновозрастных группах;
- работа всем составом.

Срок реализации Программы

Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется в течение всего календарного года. Учебный год начинается с 01 октября и заканчивается 31 мая. Продолжительность учебного года 30 недель.

Режим занятий

Занятия ведутся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 40 минут.

1.2. Цели и задачи Программы

Цели Программы:

- приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом посредством подвижных игр,
- развитие координационных способностей учащихся,
- развитие коммуникативных навыков и организаторских способностей,
- организация активного отдыха.

Задачи Программы:

Обучающие:

- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам, сформировать опыт двигательной активности.
- Обучить общеразвивающим упражнениям, умению использовать их в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга.
- Обучить быстро реагировать на различные сигналы, в частности, на движущийся объект.
- Обучить точно и быстро выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени.
- Научить приспосабливаться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи.
- Развить способность к равновесию.
- Развить ритмическую способность.
- Развить умение выстраивать внутренний план действий.

Развивающие:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Развивать чувство команды.
- Развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию общечеловеческих, нравственных ценностей, волевых качеств, самосовершенствования и самооценки.
- Формировать умение работать в команде.
- Формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- Воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.
- Приобщать к самостоятельным занятиям подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

1.3. Объем Программы

Срок реализации программы – 1 год. Учебный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 30 недель систематических занятий в учебных группах.

Год обучения	Нагрузка (количество часов в неделю)	Количество учащихся	Годовая учебная нагрузка, часов
СОГ-1	1	25	30
Итого часов за весь период обучения			30

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения Программы.

Планируемые результаты освоения Программы:

Обучающие:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- общая координационная готовность.

Развивающие:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение работать в команде.

Воспитательные:

- устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебный план определяет распределение учебных часов по теоретическим и практическим занятиям на весь период.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	в том числе по видам учебной деятельности	
			теория	практика
1.	Упражнения на развитие координационных способностей	14	1	13
2.	Эстафеты и подвижные игры	15	1	14
3.	Итоговое занятие	1	0	1
Итого		30	2	28

2.2. Содержание Программы

Раздел 1. Упражнения на развитие координационных способностей

1.1. Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках, ноги прямые.
2. Ходьба прогнувшись, крадучись, на носках.
3. Ходьба на наружных сводах стопы.
4. Ходьба на пятках.
5. Ходьба в полуприседе.
6. Ходьба с различным положением рук (на поясе, к плечам, в стороны, вверх, на голову, за голову, за спину).
7. Ходьба на носках с различным положением рук (на поясе, к плечам, в стороны, вверх, на голову, за голову, за спину).
8. Ходьба с последовательным изменением положения рук (например, на счет 1-2 - руки в стороны, 3-4 - руки вперед и т. д.).
9. Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках (например, на счет 1-4 - обычные шаги, 5-8 - ходьба на носках)
10. Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках, на пятках, в полуприседе.
11. Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках, изменяя положение рук: 4 шага - руки на поясе, 4 шага на носках - руки за голову и т. д.
12. Ритмическая ходьба под счет тренера-преподавателя.
13. Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши (например, на счет 3-4 - один, а затем два хлопка в ладоши).
14. Ритмическая ходьба с коллективным подсчетом (например, тренер-преподаватель начинает: «Раз-два», а дети продолжают - «Три-четыре»).
15. Ходьба в различном темпе, с замедлениями и ускорениями (например, на счет 1-4 - ходьба в медленном, а на следующие четыре счета - в быстром темпе и т. д.).
16. Ходьба с высоким подниманием бедра.
17. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
18. Ходьба коротким, средним и длинным шагом.
- короткий шаг – 30-35, 35-40, 40-45 см (цифры здесь и ниже даны соответственно для 1, 2 и 3-4 классов);
- средний шаг – 50-55, 55-60, 60-65 см;
- длинный шаг – 60-65, 65-70, 70-75 см.
19. Ходьба по разметкам (резиновые коврики, пластмассовые кольца диаметром 30 см и др.), расположенным друг от друга на расстоянии 30-60 см.
20. Ходьба с высоким подниманием бедра, на носках.
21. Ходьба на носках, перешагивание через предметы (мячи, скакалки, палки, скамейки, кубики и др.), расположенные друг от друга на расстоянии 30-60 см.
22. Ходьба в различном темпе:
- медленном – 100-120 шагов в 1 мин;
- среднем - 140 шагов в 1 мин;
- быстром – 150-160 шагов в 1 мин.
23. Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) по разметкам под звуковые сигналы.
24. Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) в коридоре шириной 25-30 см.
25. Ходьба с изменением направления и скорости движения по указанию тренера-преподавателя.

1.2. Упражнения в беге

1. Бег с изменением направления движения по указанию тренера-преподавателя (змейкой, по кругу, с обеганием различных предметов - мячей, стоек, стульев и т. д.).
2. Бег с изменением направления движения по сигналу тренера-преподавателя.
3. Бег по различным участкам дорожки (ширина разметки 60-80 см) или «кочкам» (разложенным коврикам).
4. Бег коротким, средним и длинным шагом:
 - короткий шаг – 50-55, 55-60 см (цифры здесь и ниже даны соответственно для I-II и III-IV классов);
 - средний – 80-90, 90-100см;
 - длинный – 100-110, 110-120см.
5. Чередование бега на дистанции 20 м по разметкам коротким, средним или длинным шагом с преодолением такого же расстояния в беге без разметок.
6. Бег на носках.
7. Бег с высоким подниманием бедра.
8. Бег приставными шагами правым (левым) боком вперед.
9. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.
10. Бег с захлестыванием голени назад, руки на пояс.
11. Бег с захлестыванием голени назад, руки назад, касаясь кистями пяток.
12. Бег с преодолением препятствий - мячей, скакалок.
13. Бег с прыжками через набивные мячи, расположенные друг от друга на расстоянии 3-4 шагов.
14. Бег с прыжками через условные обозначенные «рвы», расположенные друг от друга на расстоянии 4-5 шагов.
15. Бег на месте в различном темпе:
 - медленном (100-120 шагов в мин.),
 - среднем (140-150 шагов в мин.),
 - быстром (170-180 шагов в мин.).
16. Бег на месте в различном темпе по разметкам под звуковые сигналы тренера-преподавателя:
 - медленном (100-120 шагов в мин.),
 - среднем (140-150 шагов в мин.),
 - быстром (170-180 шагов в мин.).
17. Бег с изменением скорости, к примеру: 10 м бежать в медленном, затем 15 м в среднем и последние 15 м в быстром темпе (в полную силу), после чего перейти на быструю ходьбу с постепенно замедляющимся темпом.
18. Упражнение на совершенствование чувства скорости бега с контролем по секундомеру. Учащийся пробегает 30 м на скорость, затратив 7 сек. Тренер-преподаватель, назвав результат, предлагает ему пробежать этот же отрезок чуть-чуть медленнее, затратив на 1 сек. больше. Учащийся выполняет задание, а тренер-преподаватель называет время, на которое он «ошибся». Вариант: учащемуся предлагают назвать время, за которое он преодолевает эту же дистанцию, пробегая ее не в полную силу, тренер-преподаватель называет точное время.
19. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра в коридоре шириной 30-40 см.
20. Бег из различных исходных положений: упор лежа, упор присев, сед.
21. Челночный бег 3x5 м, 3x10 м.

1.3. Упражнения с мячами

1. Стоя в шеренге. Передача мяча из рук в руки (вправо, влево) перед грудью, за спиной.
2. Стоя в колонне. Передача мяча из рук в руки назад над головой, между ногами.
3. В парах, занимающиеся стоят лицом друг к другу. Перекачивание мяча двумя руками и одной. То же, сидя на полу ноги врозь на расстоянии 3-4 м.
4. Стоя в двух шеренгах лицом друг к другу, ноги врозь. Первые игроки двумя руками перекачивают свои мячи партнерам, стоящим напротив, т. е, наклонившись вперед, ловят мячи

двумя руками и поднимают над головой. После этого наклоняются вперед и перекатывают мячи по полу по первым номерам.

5. Стоя, затем сидя ноги врозь. Удары мячом об пол двумя руками и одной спереди, справа, слева и ловля его двумя руками.

6. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.

7. Броски мяча вниз и ловля его двумя, а затем одной рукой.

8. Мяч в правой (левой) руке. 1 - подбросить мяч вверх; 2 - поймать его той же рукой; 3 - ударить мячом об пол; 4 - поймать мяч.

9. Мяч впереди в правой руке. 1 - подбросить мяч вверх - влево; 2 - поймать левой рукой; 3 - подбросить левой вверх - вправо; 4 - поймать правой рукой. То же, но в такт броскам и ловле мяча мягко сгибать и разгибать ноги.

10. Стоя в парах ноги врозь лицом друг к другу, расстояние между партнерами 2-4 м. Передача и ловля мяча двумя руками снизу.

11. Стоя в парах. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.

12. Стоя в парах. Передача мяча двумя руками из-за головы и ловля двумя руками.

13. Подбрасывание мяча правой (левой) рукой и ловля двумя руками.

14. Удары мячом об пол правой рукой и ловля левой (и наоборот).

15. Ведение мяча на месте.

16. Ведение мяча вокруг туловища.

17. Ведение мяча (правой, левой) рукой в ходьбе.

18. Ведение мяча на месте, стоя на одном колене.

19. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую на высоте 1,5-2,0 м.

20. Броски мяча (снизу, сверху, из-за головы) в обруч, лежащий на полу на расстоянии 2-3 м.

21. Броски мяча в цель (обруч, подвешенный на высоте 1,5-2,0 м) разными способами.

22. То же, но броски через натянутую веревку.

23. Броски мяча в корзину, стоящую на полу, удобным способом.

1.4. Упражнения на равновесие

1. Ходьба (ширина 10-15 см, высота 35-40см).

2. Ходьба с препятствием: по середине перешагнуть палку, веревку.

3. Ходьба по доске, скамейке, линии с препятствием: посередине пролезть в обруч, под натянутой веревкой (высота 50см).

4. Ходьба по доске, скамейке, линии приседая на одной ноге, а другую, пронося прямой вперед сбоку скамейки.

5. Ходьба по доске, скамейке, линии с заданием: на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок.

6. Ходьба по доске, скамейке, линии с препятствием: на середине перепрыгнуть через веревку (высота 20 см), идти дальше.

7. Ходьба по линии (ширина поверхности 10-15 см) прямо и боком, с разными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, за голову).

8. Ходьба по узкой рейке, полоске.

9. Ходьба по шнуру по медвежьей (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура).

10. Ходьба по линии спиной вперед.

11. Ходьба по большому обручу приставными шагами (диаметр 1м).

12. Ходить, перешагивая палки, положенные на стулья.

13. Стоять на одной ноге, закрыв глаза.

1.5. Упражнения для развития чувствительности

1. Хождение на месте по залу под хлопки, под счет. Продолжение движения в том же темпе без сопровождения.

2. Постепенное ускорение шага (под счет или хлопки), переходящего в бег. Постепенное замедление бега и шага.

3. Прыжки на одной и двух ногах в разном темпе, и с разной длиной прыжка.

4. Прыжки на месте, вращая скакалку вперед, на двух ногах.
5. Прыжки на одной ноге правой, левой.
6. Прыжки через скакалку с ноги на ногу.
7. Прыжки руки скрестно – восьмерка.
8. Вращение скакалки в обратном направлении.
9. Прыжки на месте, вращая скакалку вперед, на двух ногах.
10. Прыжки на одной ноге правой, левой.
11. Прыжки через скакалку с ноги на ногу.
12. Прыжки руки скрестно – восьмерка.
13. Вращение скакалки в обратном направлении.
14. Вытянутой правой рукой выполнять круговые движения, левой - вертикальные взмахи вверх-вниз.
15. В положении стоя вращать правой рукой по часовой стрелке, левой против часовой стрелки.

Раздел 2. Эстафеты и подвижные игры

2.1. Эстафеты и подвижные игры с мячом

Игра «Рывок за мячом»

Играющие делятся на 2 равные (по числу игроков) команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Тренер-преподаватель с мячом в руках встает между командами. Называя любой номер, тренер-преподаватель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается тренеру-преподавателю, который снова бросает его, называя новый номер, и т.д. Играют установленное время.

Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности). Если 2 игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

Игра «Пушбол»

Эта игра получила свое название от английских слов «пути» и «бол», что означает «толкать мяч».

На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2-3 команды с равным числом игроков. Команды становятся у черты в колонны на расстоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние между колоннами 1-1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок держит в руках мяч. По сигналу тренера-преподавателя или его команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым игрок передает мяч через голову второму, второй – третьему и т. д., пока мяч не получит последний игрок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч тренеру-преподавателю.

Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч тренеру-преподавателю.

Игра «Попади в мяч»

Посреди площадки кладется волейбольный мяч, группа делится на две команды, которые располагаются за 18-20 метров. У одной из команд мячи. По команде тренера-преподавателя команда с мячами метает их в волейбольный мяч. Задача: перекатить волейбольный мяч за счет удара мячей за линию к противоположной команде. Затем, то же самое выполняет другая команда. Команды метают мяч установленное количество раз. Побеждает та команда (за определенное время), которая закатит мяч за линию.

Правила игры: Бросать только по сигналу. При броске нельзя заступать за линию. Если мяч откатывается в сторону, его возвращают на место (на том же уровне только по центру).

Игра «Змейка»

На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляют в ряд 8-10 предметов (кегли, кубики) на расстоянии 1 м друг от друга.

По сигналу или команде тренера-преподавателя игрок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без ошибок.

Вариант игры:

- можно сделать две одинаковые линии «змейки» на расстоянии 2 м друг от друга и проводить одновременно соревнование на скорость между двумя участниками;
- ребенок будет вести от линии маленький мяч клюшкой, обходя предметы «змейки»;
- игрок будет вести мяч от линии, обходя все предметы «змейки», ударяя его при этом о пол или землю.

Игра «Угости белку орешком»

На игровой площадке на вертикальной стойке или на горизонтально натянутом шнуре, находящемся на высоте 1,5-2 м, повесить корзиночку (можно 2-3 корзиночки) так, чтобы она находилась на 5-10 см выше вытянутой руки ребенка.

Перед началом игры тренер-преподаватель объясняет детям, что в этой корзиночке (в «гнездышке») живет белка, которая очень любит орешки. Потом каждому играющему раздать шарики для пинг-понга, которые заменяют орешки. Чтобы угостить белку орешком, ребенок должен подпрыгнуть и забросить «орешек» в корзинку.

Правила игры: по усмотрению тренера-преподавателя дети могут прыгать с места. Каждый ребенок делает по 3-5 попыток положить «орех» в корзинку белочке. Тренер-преподаватель отмечает технику прыжка и приземления, а также того, кто положил больше «орешков».

Эстафета «Школа - мяч»

Команды строятся в колонны по одному, в руках у направляющих по мячу. Перед каждой колонной на полу размечен круг диаметром 60-70 сантиметров. По сигналу направляющий, ударив мячом в круг двумя руками, уходит в конец колонны. После отскока мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание и т. д. Побеждает команда первой закончившая эстафету и сделавшая меньше ошибок.

Эстафета «Мяч в корзину»

Команды стоят в колонну по одному перед линией броска за которой на расстоянии 2-4 метра установлены большие корзины или ящики. По сигналу первые номера в руках, которых по мячу, поочередно выполняют броски двумя руками снизу, стараясь забросить мяч в корзину. Игрок, выполнивший бросок становится в конец колонны. Побеждает команда, у которой больше попаданий.

Передвижения с мячом. Играющие строятся в колонны по одному. В руках у направляющих мячи. По сигналу участники поочередно выполняют различные задания. Пробегая с мячом указанное расстояние (6-10 метров). Способы передвижения с мячом: Держа мяч на ладони; ударяя мячом об пол с ловлей двумя руками; ведение мяча одной рукой; ведя мяч ногами и т. д.

Игра «Играй, но мяч не теряй»

Каждый учащийся самостоятельно играет с мячом в любом свободном месте зала. По сигналу все как можно быстрее должны поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Затем игра продолжается. Выигрывают учащиеся, которые во время игры не получили штрафных очков.

Игра «Мяч водящему»

Группа делится на несколько команд, каждая из которых образует круг диаметром 4-5 м. В центре круга - водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч (обусловленным способом) своим игрокам, стараясь получить его обратно, не уронив. Мяч должен обойти всех игроков 2-3 раза. Побеждает команда, раньше выполнившая задание и меньшее количество раз уронившая мяч.

Игра «Гонка мячей по кругу»

Играющие, образовав круг, рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Двух рядом стоящих игроков назначают капитанами. У каждого из них по мячу разного цвета. По сигналу тренера-преподавателя капитаны передают мячи по кругу в разные стороны, через одного, ближайшим игрокам своей команды. Побеждает команда, которая первой вернет мяч своему капитану.

Варианты игры: игроки передают мячи друг другу в одном направлении, стараясь догнать «чужой» мяч; мячи передают по кругу несколько раз; игроки находятся в положении сидя.

Игра «Овладей мячом».

В игре участвуют трое учащихся, двое из которых стоят друг перед другом на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мячи друг другу любым способом. Третий, располагаясь между ними, старается овладеть мячом или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местом с тем, чью передачу прервал.

Игра «Не давай мяч водящему».

Играющие, образовав круг, передают мяч друг другу в разных направлениях, а водящий, передвигаясь в кругу, старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если это ему удастся, он занимает место игрока, сделавшего последнюю передачу, а тот становится водящим.

Варианты игры: бросать мяч только обусловленным способом; водящих в игре может быть двое; игра ведется двумя мячами.

Игра «Подвижная цель»

Группа делится на несколько команд, каждая из которых образует круг с водящим в центре. Игроки перебрасывают мяч друг другу, стараясь попасть в ноги водящего. Попавший становится водящим (для учащихся II и III классов).

Игра «Охотники и утки»

Играющие, образовав круг, рассчитываются на первый-второй. Первые номера - «охотники» - остаются на местах, вторые - «утки» - входят в круг. У каждого охотника мяч. По сигналу тренера-преподавателя «охотники» стараются попасть мячом в «уток». Осаленная мячом «утка» выходит из круга. Игру продолжают до тех пор, пока все «утки» не будут осалены. После этого команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех «уток».

Варианты игры: игру проводят в строго определенное время; «утки» из игры не выбывают, подсчитывают лишь количество всех выбитых «уток» (для II и III классов).

Игра «Мяч ловцу»

На площадке три концентрических круга - первый диаметром 1 м, второй - 3 м и третий - 5 м. В первом кругу стоит ловец, второй круг свободный, в третьем занимают место 4-6 защитников; остальные игроки поля. Игроки поля, передавая мяч друг другу, стараются послать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Если ловец поймает мяч, он становится защитником, а защитник, чье место он занял, переходит к игрокам поля, игрок, передавший мяч, становится ловцом. Игру можно проводить на время.

Игра «Борьба за мяч».

Учащиеся делятся на две команды, каждая из которых имеет свою форму и выбирает капитана. Капитаны, стоя в центре площадки, стараются отбить мяч, подброшенный тренером-преподавателем, кому-либо из своих игроков. Игроки команды, овладевшей мячом, передают его друг другу, а соперники стремятся перехватить мяч. Команда, сделавшая 5 передач подряд, получает 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Мяч можно только передавать и вести, бежать с мячом запрещается.

2.2. Подвижные игры на равновесие**Игра «Через болото»**

На площадке из кирпичиков (плоских фанерок размером 15 на 20 см) выкладываются 2-3 дорожки длиной 3 м. Расстояние между кирпичиками 10-15см. 2-3 детей встают у первых кирпичиков и по сигналу идут по дорожкам.

Правила игры: вставать только на кирпичики, не касаясь пола, доходить до конца дорожки.

Игра «За высоким, за низким»

Дети идут или бегут в колонне друг за другом. На сигнал «за низким» быстро поворачиваются и бегут в противоположную сторону.

Правила игры: поворачиваться быстро удерживая равновесие, и бежать, не наталкиваясь на впереди идущего; каждому уметь быть ведущим.

Игра «Шагай через кочки!»

Играющие становятся в 3-4 звена перед линией. На линии положено по три кубика (высота 20 см) или набивных мяча. Дети идут по линии, перешагивая через них. Для того чтобы ребята не приносили ногу стороной, посередине верхней стороны кубика наносится краской полоса (или наклеивается изоляционная лента).

Правила игры: переносить ногу, придерживаясь середины кубика, хорошо сгибать ногу в коленке.

Игра «Разойдись – не упали!»

Двое детей идут по линии навстречу друг другу (с разных сторон). Встретившись, расходятся, придерживаясь друг за друга, и продолжают движение.

2.3. Подвижные игры для развития чувствительности**Игра «Запрещенное движение»**

Играющие стоят в шеренге или строятся по кругу (полукругу). Тренер-преподаватель находится перед ними. Он называет и выполняет ряд движений (типа зарядки), которые все играющие повторяют вслед за ним. Перед началом оговаривается одно или два «запрещенных движения», которые играющие делать не должны (например: «Руки на пояс», «Наклон вперед» и т.п.). Игрок, допустивший ошибку и выполнивший вслед за тренером-преподавателем «запрещенное движение», должен сделать шаг вперед. Совершивший три ошибки выбывает из игры.

Игра «Внимание, начинаем!»

Учащиеся стоят в шеренгах или в двух-трех колоннах. Тренер-преподаватель показывает в определенной последовательности упражнения под номерами 1, 2, 3, 4 и 5. Затем дает команду: «Упражнение 3 (или любое другое) - начинай!» Учащиеся одновременно выполняют упражнение. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Если учащиеся стоят в шеренге, можно условиться, что неверно выполнивший движение делает шаг вперед. Команда, в шеренге которой спустя 3-4 мин. сохранится больше игроков, объявляется победившей.

Игра «Воробышек»

Дети стоят в шеренге.

И. п. – основная стойка.

1 - Согнуть левую ногу в колене, взяв рукой за голень.

2 - Прыжки на одной ноге.

3 - И. п.

4-5 – То же, но на другой ноге.

Повторить по 10-15 прыжков на каждой ноге.

Игра «Слушай сигнал»

Дети идут в колонне по одному. Ведущий дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.

Игра «Догнать-обогнать»

Играют до 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке на одинаковой дистанции друг от друга. По сигналу все начинают бег. Задача каждого - не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди бегущего. Запятнанные игроки выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся 3 самых выносливых игрока. Можно выявить и единоличного победителя.

Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливают поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Число участников - до 10 человек. В этой игре мальчики и девочки соревнуются отдельно.

Игра «Наступление»

Две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки лицом к середине. По указанию тренера-преподавателя игроки одной команды принимают положение высокого (или низкого) старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2-3 шага, руководитель дает свисток. "Наступавшие" расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего "дома". Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных "наступление" ведет другая команда. После 3-4 перебежек подсчитывается общее число пойманных, и объявляются лучшие спринтеры.

Правила игры: Действовать без сигнала запрещается. Каждый игрок может салить любых игроков противоположной команды, но только до линии "дома".

Игра «Зеркало»

Дети произвольно (или в шахматном порядке) размещаются на игровой площадке, тренер-преподаватель - перед ними на небольшом возвышении. Тренер-преподаватель выполняет простые и постепенно усложняющиеся упражнения (наклон, приседания, махи, круговые движения рук, ног, туловища и т.п.), изменяя темп. Дети повторяют их в зеркальном отображении (если ведущий показывает выпад вправо, дети выполняют выпад влево). Поощряются те, кто точнее выполнит все упражнения.

Игра «Тропинка»

Участники игры идут по кругу в заданном темпе (под счет или музыку). По команде тренера-преподавателя «Тропинка», дети останавливаются, кладут руки на плечи впереди стоящего и приседают. По команде «Копна» все участники игры идут к центру круга. По команде «Кочки» все участники игры приседают положив руки на голову. Эти задания чередуются тренером-преподавателем. Допустивший ошибку выбывает из игры.

Вызов номеров

Расчет на 1-4. По команде тренера-преподавателя (называет номера от одного до четырех) необходимо добежать до линии, коснуться её и вернуться назад.

Раздел 3. Итоговое занятие

На итоговом занятии проводится эстафета «Веселые старты», которая состоит из основных разученных упражнений по развитию координационных способностей.

2.3. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть Программы, является комплексом основных характеристик образования. Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, количество учебных дней, количество учебных часов, режим занятий. Составляется календарный учебный график на учебный год для каждой группы. Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 1 к настоящей Программе.

Дата начала учебного года: 1 октября 2021 года.

Дата окончания учебного года: 31 мая 2022 года.

Количество учебных недель: 30.

Количество учебных дней с учетом каникул и праздничных не рабочих дней: 30

Количество учебных часов: 30.

2.4. Условия реализации Программы**1. Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации Программы используется следующее оборудование:

- спортивный зал;
- мячи волейбольные, футбольные, набивные;
- спортивный инвентарь: скакалки, теннисные мячи, обручи, свисток, секундомер;
- игровой инвентарь: кубики, корзинки, фишки, кегли, мячи.

2. Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ упражнений с объяснением и демонстрацией.

3. Кадровое обеспечение.

Учебно-тренировочные занятия проводят тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп» Захаров Михаил Викторович:

образование: высшее профессиональное;

стаж работы тренером: 5 лет;

награды и звания: 2-х кратный чемпион России по мини-футболу.

2.5. Система контроля и оценочные материалы

Контроль за освоением Программы осуществляется в течение всего учебного процесса. Диагностическое обследование результатов обучения и личностного развития учащихся по Программе проводится методом наблюдения.

С целью установления соответствия результатов освоения данной Программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся следующие виды контроля:

- вводный (стартовый) - осуществляется посредством тестирования учащихся в форме тестовых заданий, упражнений, игр;
- текущий – контроль выполнения заданий, которые выполняются в процессе обучения;

- итоговый - групповая и индивидуальная диагностика учащихся, прирост индивидуальных показателей.

Результативность обучения определяется умением правильно выполнять упражнения, играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях.

Форма подведения итогов реализации Программы - спортивный праздник «Веселые старты».

2.6. Методические материалы

Методы и формы обучения по Программе определяются требованиями с учетом индивидуальных способностей, развитием и саморазвитием личности.

Формы обучения: объяснения, физические упражнения, игры, эстафеты, веселые старты, рассказ, беседа, считалки.

При реализации Программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ упражнений, новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр, подвижные игры в спортивном зале, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало занятий - знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение новых физических упражнений, новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между тренером-преподавателем и учащимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в работе.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование подвижных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное «включение» элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Методические принципы подборки подвижных игр:

1. Простые и усложненные *игры-догонялки*, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху учащихся после

учебной деятельности не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

3. *Игры с быстрым нахождением своего места.* В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

2.7. Используемая литература

Используемая литература для педагога

1. Лях В.И. «Физическая культура». Издательство «Учитель», 2016.
2. Лях В. И. «Мой друг физкультура». Москва, «Просвещение», 2006г.
3. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Издательство «Учитель», 2008.
4. Киселев П. А. «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». Планета. 2015.
5. Васильков Г.А., Васильков В.Г. «От игры – к спорту», 2005.
6. Виноградов П.А. «Физическая культура и здоровый образ жизни», 2001.
7. Литвинова М.Ф. «Русские народные игры». Москва, «Просвещение», 2006.
8. Лях В.Н. «Координационные способности школьников», Физическая культура в школе № 4, 2000.
9. Лях В.Н. «Координационные способности школьников», Физическая культура в школе № 5, 2000.
10. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
11. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др.- Учитель, 2007.

Используемая литература для учащихся

1. Назаренко Л. Д. «Оздоровительные основы физических упражнений», Владос - Москва, 2017.
2. Степаненкова Э. Я. «Сборник подвижных игр», СПб.: Речь, 2016.
3. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры». – М.; ВАКО, 2007.
4. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004 г.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Развитие координационных способностей»
на 2021-2022 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (часов в неделю)	Количество часов в месяц							
							октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
СОГ-1	01.10.2021	31.05.2022	30	30	30	1	5	3	4	3	4	3	5	3